



ОРГАНІЗАЦІЯ  
ОБ'ЄДНАНИХ НАЦІЙ  
УКРАЇНА



Kingdom of the Netherlands



# БУЛІНГ:

## ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ШКОЛЯРІВ



Розробка брошури здійснювалась у межах реалізації проєкту «Життя після конфлікту: реінтеграції ветеранів/ветеранок АТО/ООС, членів їх родин та членів родин, загиблих на сході України, ВПО та інших вразливих груп в суспільстві як запорука соціальної згуртованості в громадах та сталого розвитку в регіоні за технічного адміністрування РЦ “ГУРТ”» у межах Програми ООН із відновлення та розбудови миру за фінансової підтримки уряду Королівства Нідерландів. Думки, зауваження, висновки або рекомендації, викладені в цій публікації, належать авторам і не обов’язково відображають погляди Програми та уряду Королівства Нідерландів.

Програму ООН із відновлення та розбудови миру реалізують чотири агентства ООН: Програма розвитку ООН (ПРООН), Структура ООН з питань гендерної рівності та розширення прав і можливостей жінок (ООН Жінки), Фонд ООН у галузі народонаселення (UNFPA) і Продовольча та сільськогосподарська організація ООН (ФАО).

Програму підтримують тринадцять міжнародних партнерів: Європейський Союз (ЄС), Європейський інвестиційний банк (ЄІБ), Посольство США в Україні, а також уряди Великої Британії, Данії, Канади, Нідерландів, Німеччини, Норвегії, Польщі, Швейцарії, Швеції та Японії.

Автори:



Гавриловська Ксенія Петрівна – доцентка кафедри соціальної та практичної психології Житомирського державного університету імені Івана Франка, кандидатка психологічних наук




Бодашевська Юлія – координаторка проєкту,  
*yulia\_bodash@ukr.net*  
*+(380) 97 604 33 30*



## Що таке булінг?

Це діяння (дія або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю особи.



## Якими є ознаки булінгу?

ВЛАДНИЙ ДИСБАЛАНС  
(ПРОЯВИ ВЛАДИ З БОКУ БУЛЕРА)

СИСТЕМАТИЧНІСТЬ  
(НАСИЛЬНИЦЬКІ ДІЯННЯ ПОВТОРЮЮТЬСЯ)

НЕВИПАДКОВІСТЬ  
(НАЯВНІСТЬ ЗЛОГО УМИСЛУ)

## Якими є форми насильств при вчиненні булінгу:

- фізичне (штовхання, удари, нанесення тілесних ушкоджень різної важкості);
- економічне (крадіжка або відбирання грошей, пошкодження одягу та особистих речей);
- психологічне (образи, залякування, приниження, шантаж);
- сексуальне.

# Як проявляється кібербулінг?

- ФЛЕЙМІНГ – обмін образами в чатах, форумах тощо;
- НАПАДКИ – повторювані образливі повідомлення, дзвінки;
- ОБМОВЛЯННЯ – розповсюдження принизливої неправдивої інформації через соцмережі;
- САМОЗВАНСТВО – перевтілення в певну особу через використання її акаунта в соціальних мережах;
- ОШУКАНСТВО або видурювання конфіденційної інформації (текстів, фото, відео) та її передача в Інтернеті або поштою тим, кому вона не призначалась;
- СТАЛКІНГ АБО КІБЕРПЕРЕСЛІДУВАННЯ – це дії з прихованого вистежування, зазвичай зроблені нишком, анонімно, з метою нанесення психологічної або фізичної шкоди;
- ЗНІМАННЯ НА ВІДЕО реальних нападів з метою їх поширення в інтернеті;
- ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТ-СПІЛКУВАННЯ для подальшого вчинення злочину або доведення до самогубства («спільноти смерті»).

# Чому існує булінг?

## Учасники булінгу

КРИВДНИК  
(БУЛЕР)

ОСОБА, ЯКА  
ЗАЗНАЛА БУЛІНГУ  
АБО МІШЕНЬ  
БУЛІНГУ

СПОСТЕРІГАЧІ

## Які особливості найчастіше притаманні постраждалим від булінгу:

- відсутність друзів, соціальна ізоляція;
- фізичні чи психологічні особливості (будь-яка інакшість – у зовнішності, спілкуванні, поведінці);
- розлади та порушення в розвитку;
- чутливість, невпевненість, низька самооцінка;
- тривожність;
- уязливість до певної соціальної категорії;
- представники етнічних меншин, вимушено переміщені особи мігранти.

## Які особливості найчастіше притаманні булерам:

- вважають булінг (цькування) прийнятним способом самоствердитись;
- намагаються компенсувати невдачі в навчанні, суспільному житті тощо;
- нерівноваженість, імпульсивність;
- терпимість до насильства;
- схильність порушувати правила;
- агресивність.

# Наслідки булінгу

## Наслідки для тих, хто зазнав насильства:

- зниження якості навчання;
- підвищення агресії та перенесення її на інших;
- відсутність друзів, відсутність комунікативних навичок, самотність;
- схильність до нервово-психічних розладів та депресії;
- фізичне нездужання психосоматичного походження;
- занижена самооцінка;
- прояви девіантної поведінки.

## Наслідки для булера

- проблеми у стосунках з однолітками та дорослими;
- надмірна агресія;
- прояви асоціальної поведінки;
- неблагополучне майбутнє;
- недостатня соціалізація;
- асоціальні риси особистості.

## Наслідки для свідків:

- досвід безсилля перед владою натовпу чи сильнішого, сорому за свою легкодухість;
- відчуття безпорадності;
- депресивний стан чи перезбудження;
- небажання відвідувати заклад освіти.

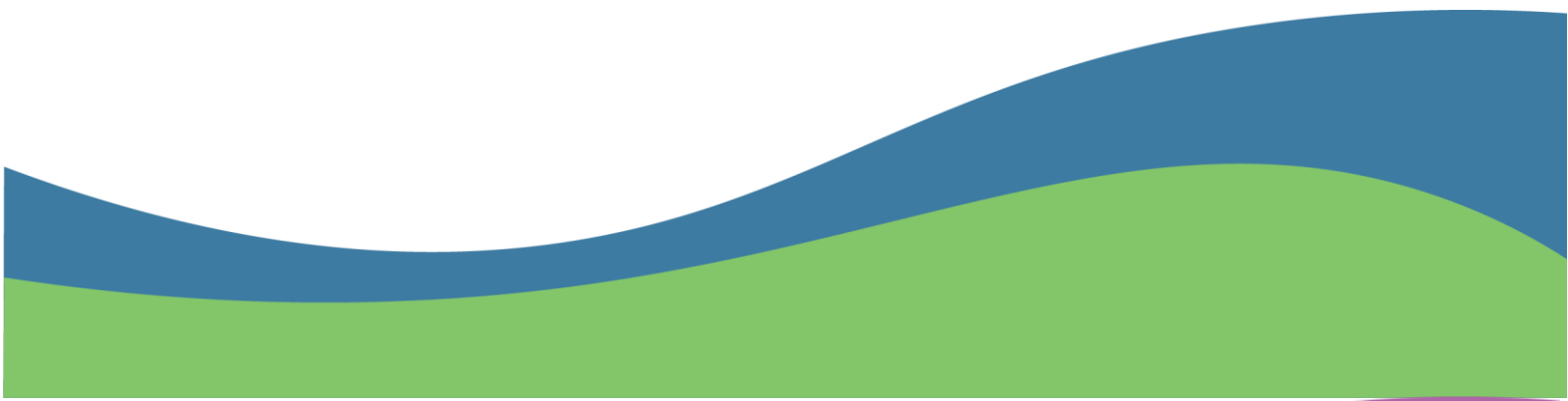
## Що треба робити свідкам?

1. Виступити проти булера (дати йому зрозуміти, що такі його дії оцінюються вами негативно);
2. Підтримати тих, хто зазнав насильства (особисто чи в публічному віртуальному просторі висловити думку про те, що булінг – це погано. Цим Ви надаєте емоційну підтримку);
3. Повідомити дорослим про факт некоректної поведінки в кіберпросторі.





## Важливо:

- насильницька поведінка є неприйнятною;
  - цькування не можна терпіти, кожен має право піти або сказати «стоп»;
  - важливо зупинити свої дії щодо іншої дитини, якщо вона просить;
  - треба звертати увагу на кожен прояв булінгу (цькування) та реагувати вчасно, зупиняти відверто насильницьку поведінку;
  - допомогти дітям не бути поза групою, познайомитись і потоваришувати одне з одним;
  - домовитись про загальне правило, що про будь-які випадки, коли дитина в небезпеці або їй заподіяно шкоду, треба негайно повідомити вчителя/вчительку або батьків.
- 

# Джерела:

- ЗАКОН УКРАЇНИ «Про освіту» 2145-VIII (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, № 38-39, ст.380)  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#n46>
  - ЗАКОН УКРАЇНИ «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» 2657-VIII (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2019, № 5, ст.33)  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19#n24>
  - ЗАКОН УКРАЇНИ «Про запобігання та протидію домашньому насильству» 2229-VIII
  - (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2018, № 5, ст.35)  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19>
  - Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству. Додаток до листа Міністерства
  - освіти і науки України 18.05.2018 № 1/11-5480
  - Найдьорова Л.А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л.А.Найдьорова // Методичні рекомендації – К., 2014. – 96 с.
  - Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Методичний посібник. / Андрєєнкова В.Л., Мельничук В.О., Калашник О.А. – К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. – 132 с.
  - Протидія та попередження булінгу (цькуванню) в закладах освіти: онлайн курс на платформі Prometheus  
[https://courses.prometheus.org.ua/courses/coursev1:MON+AB101+2019\\_T2/about](https://courses.prometheus.org.ua/courses/coursev1:MON+AB101+2019_T2/about)
- 
- Дитяча лінія 116 111 або 0 800 500 225 ( з 12:00 до 16:00);
  - Гаряча телефонна лінія щодо булінгу 116 000;
  - Гаряча лінія з питань запобігання з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації 116 123 або
  - 0 800 500 335;
  - Уповноважений Верховної Ради з прав людини 0 800 50 17 20;
  - Уповноважений Президента України з прав дитини 044 255 76 75;
  - Центр надання безоплатної правової допомоги 0 800 213 103.